

DECONFINEMENT ou CONFINEMENT Elargi

... avant Reconfinement !!

Plutôt un élargissement des règles de Confinements, qu'un dé-bridage désordonné des envies de sport et de grand air !

Après une interdiction, le Préfet, dans son arrêté du 12/5/20, autorise la **reprise des activités des clubs**.

Merci, c'est une belle preuve de confiance dans le rôle éducatif des clubs. **On nous fait confiance** pour être des relais auprès de nos adhérents, sur l'apprentissage et l'application des « **gestes Barrière** ».

La pandémie est toujours là. Au 12 mai :

- 200 à 300 décès par jour, total France, c'est 3 à 4 fois une grippe 'mortelle' hivernale,
- les hospitalisations sont toujours, en France comme en Haute-Savoie, à 60 % des maxi, la marge de manœuvre est encore modérée.

la règle de base : **distanciation**, 1m ou port du masque, et **asepsie**, lavage de mains, savon ou solution hydroalcoolique (avant et après contacts).

Dans son arrêté, le préfet ajoute des restrictions supplémentaires liées à l'activité sportive : distanciation **10m**, pour une activité intense, **5m** pour une activité modérée !

Et le maintien de la restriction de regroupement à **10 personnes** maximum.

Il faut noter également que, pour certains de nos clubs, la majorité de leurs adhérents fait parti des **individus à risque** de forme grave !, c'est à dire :

- âge > 65 ans
- affection médicales supplémentaires, hypertension, diabète, affection cardio-vasculaire, faiblesse respiratoire, cancer, obésité ...

Une catégorie de personne que nous sommes heureux d'accueillir dans nos activités, mais pour qui la reprise en club est **fortement déconseillée** !! (voir recommandations FFRandonnée)

En conclusion, l'activité physique individuelle reste bien sûr recommandée, mais la reprise d'activité en club, et en groupe, n'est à envisager qu'avec modération et la plus grande prudence.

Brigitte Scotton
> Présidente CDRP74

La Rando du Mois ... autour de chez Soi

*Après de mon arbre,
Je vivais heureux,
J'aurais jamais dû m'éloigner de mon arbre...
Après de mon arbre,
Je vivais heureux,
J'aurais jamais dû le quitter des yeux...*

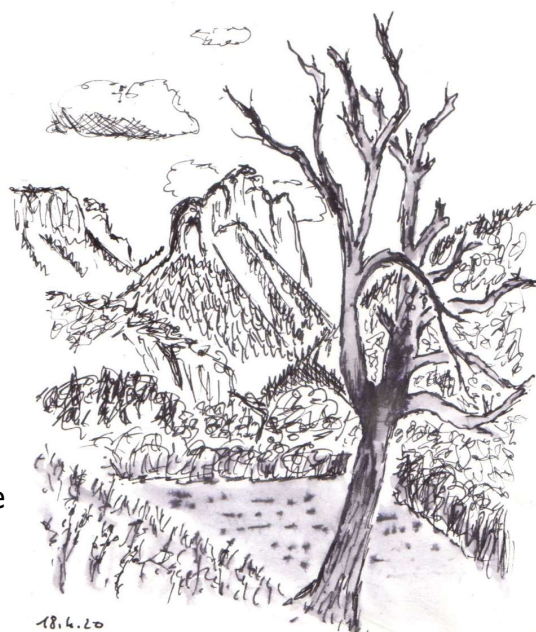
Vu les instructions du Préfet :

- Pratiquer un sport individuel en extérieur, sous réserve de distanciation
- pratiquer une activité sportive en montagne mais avec une reprise modérée et progressive pour éviter les risques de blessure

Interdit : le co-voiturage

Pas le moment de courir à 100km pour trouver des randonnées intéressantes

Et pratique déconseillée aux personnes à risque aggravé.



Voilà une bonne occasion de découvrir ou re-découvrir les sentiers **autour de chez soi**, balisés ou non.

Les gens du pays ont toujours eu des itinéraires, ou des raccourcis, pour aller au champ, pour se rendre au bois, chercher champignons. On peut aussi découvrir les chemins de pêcheurs le long de nos rivières. Certains passages peuvent être difficiles à deviner, on peut toujours demander aux voisins. Attention tout de même aux champs de foin, non encore coupés. Il faut bien sûr, s'interdire de les traverser, respectons le travail des agriculteurs.

Le Préfet insiste : « Rappelons aussi que les sports de montagne représentent 34 % des activités conduisant à des **traumatismes graves et des passages en réanimation en Haute-Savoie**. Ces pratiques seront donc surveillées avec attention et des mesures d'interdiction pourraient être prises si cela s'avérait nécessaire pour ne pas mettre en tension le système hospitalier. »
André Rezvoy.

Vigilance NATURE

La LPO Auvergne-Rhône-Alpes appelle à la **vigilance** de chaque pratiquant en particulier lors des premières sorties en nature. En effet, la faune sauvage a pu profiter du confinement et de l'absence d'activités humaines pour se réapproprier certains espaces et les oiseaux ont pu faire leur nid dans votre "spot" favori.

Notamment les rapaces qui sont en pleine **période de nidification** ; les œufs ont certainement déjà éclos et les jeunes poussins ont besoin d'être nourris très régulièrement par leurs parents. Aussi, si vous observez des rapaces ou un nid lors de vos premières sorties en montagne, n'hésitez pas à prévenir la LPO (*Adrien Lambert*: adrien.lambert@lpo.fr). De manière générale, si jamais vous avez la chance de croiser un animal sauvage lors de vos sorties, il est préférable de chercher à vous éloigner ou vous arrêter le temps que l'animal s'éloigne.



SECURITE

Le risque du Printemps

Lorsque l'on prépare une randonnée de printemps, une des premières questions doit être la situation de la neige, «envers-endroit», versant nord, versant sud, *à quelle altitude vais-je rencontrer la neige?*

Très bien. Pourtant, cela ne nous protège pas du «**Névé de rencontre**» .

Le Pas du Cheval, le sentier facile du Petit Montoir en direction du Parmelan, a été le lieu de plusieurs accidents mortels. Au col des Aravis,

le chemin Chalet du Curé, par la croix des Frêtes, comporte la traversée de plusieurs talwegs, qui peuvent être occupés par des névés dangereux à franchir.

Le Névé, qu'est-ce que c'est? Même en versant sud, on peut le trouver partout, dans un repli de terrain, une accumulation de neige, peut devenir un obstacle infranchissable. L'entêtement à vouloir le franchir devient une cause d'accident majeur. Dans ces cas là, *il vaut mieux savoir renoncer*.

Le névé est un amas de neige qui, du fait de l'alternance des dégels et regels à coeur, est composé majoritairement de grains de glace, dont la cohésion est extrêmement variable selon la température de la journée. Même un ramollissement de surface peut être très trompeur, et cacher un risque de glissade extrême, avec une vitesse incontrôlable.

Quel risque?

Tous les névés sont différents, pentes, ramollissement, environnement.

Toujours évaluer le risque .

Si le névé fini dans une cuvette débonnaire où s'arrêtera la glissade toute seule, peu de problèmes, on aura sans doute les fesses mouillées!

Si la pente nous mène directement sur des amas de rochers, attention l'accident aura des conséquences graves, voire très graves.

Quel équipement?

D'abord des gants et des **vêtements couvrants**, veste à manches. la neige des Névés est extrêmement abrasive. Bien sûr, de bonnes chaussures, les bâtons, crampons de marche.

Mais cela peut s'avérer insuffisant. Même si c'est rageant, il n'y a pas de honte à **renoncer, c'est un acte de courage**.

CALENDRIER 2020 à Retenir

- > 26-28 juin Eductour à Murol avec Azureva (maintenu à ce jour)
- > 17 septembre Tour de France aux Glières
- > 20 septembre Objectif Semnoz
- > 27 septembre Fête du Vercors
- > 6-7 et 8 novembre Les Interrégions à Saint Jorioz

Nous recherchons des bénévoles pour nous aider lors de ces journées.

FORMATION

En raison de la crise sanitaire, pour respecter la sécurité de tous, nous avons dû déprogrammer, modifier les dates de certaines formations.

Report des formations sur l'automne

- Les stages IPhiGénie 1 et 2 sont reportés aux 12 et 26 septembre.
- Les formations montagne réservées aux BF rando et SA2 sont reportées pour le TC les 4-5-6 septembre et pour UV les 25-26-27 septembre.

Un stage « Formation Santé » est programmé les 24-25 octobre, il y a mais pour préparer les animateurs à accueillir dans leurs séances et dans les meilleures conditions, des pratiquants aux capacités physiques diminuées pour des raisons physiologiques, pathologiques ou psychologiques.

- Il reste quelques places, renseignements au CDRP 74
- Pour les formations « animateurs de randonnée », tout d'abord bravo aux stagiaires pour le travail déjà réalisé!

Le stage pour le Certificat d'Animateur de Proximité est reporté le 3 octobre.

Pour le Brevet Fédéral,

nous reportons l'étape initiale aux 10 et 11 octobre, anciennement dates de l'étape finale.

Afin de laisser aux stagiaires le temps de faire leur encadrement en clubs, le stage final est programmé les 29-30 mai 2021.

Formations de l'automne : <https://cms.ffrandonnee.fr/data/CD74/files/formations-automne-2020.pdf>

Les nouveaux tarifs des licences

votées en AG le 28 février 2020 (Base IRA **31 €**). Voir sur le site CDRP74.

Avantages licenciés

Intersport Epagny : 15% sur le matériel de rando et 10% sur le reste du magasin hors promotions

Espace Montagne Epagny : 10% hors soldes

Sport 2000 : 10% sur le rayon montagne, 20% sur le rayon trail / running

Dégrif Sport Seynod et Rumilly: 10% sur le magasin

Dans ces enseignes la réduction est accordée avec la carte de fidélité

LAFUMA: 15% sur le site de la FFrandonnée à la rubrique Boutique

La Malle Postale: 5% sur le transport des bagages – **NOUVEAUTE** --

Villages Vacances AEC: **12%** sur les tarifs individuels pour les destinations **AEC VACANCES, toute l'année et quelle que soit la durée des séjours**. La remise ne s'applique pas sur les séjours à thème et séjours bleus, à tarifs préférentiels. 5% sur pension complète (PC) sur les destinations partenaires. **Code partenaire pour les licenciés: 787081**

COMPAGNON de ROUTE :

<https://auvergne-rhone-alpes.ffrandonnee.fr/html/4371/trouver-un-hebergement-compagnon-de-route>

Témoignages de Confinement

Au 50 ème jour de confinement

J'ai la chance d'habiter à la campagne, avec mon épouse, dans une maison un peu isolée et entourée de prés et de bois.

Avec le temps, la journée se déroule un peu de la même manière.

Le matin, grasse matinée, petit déjeuner en observant mésanges, pic épeiche, sitelles, chardonnerets, gros becs ... qui viennent picorer des graines de tournesol. Ensuite un tour sur internet pour prendre connaissance des nouvelles du jour et faire signe à nos enfants et petits enfants, qui nous manquent terriblement.

Il a fait très beau pendant cette période, heureusement. Chaque après-midi, de 14 à 15 h, nous parcourons 2,7 à 3,5 km dans les environs ... sans dépasser 1 km à vol d'oiseau de notre maison ! Chaussures, bâtons ... et sécateur car les sentiers commencent à être envahis de ronces. L'occasion d'observer l'extraordinaire variété de fleurs, de plantes, d'arbres, de toiles d'araignées... et d'écouter les chants d'oiseaux, le tout dans un calme reposant. Avec quelques travaux au jardin, cette sortie est vitale, aussi bien sur le plan physique que mental.

Comme président d'un club de rando, j'ai dû annuler notre rando orientation, notre journée du randonneur et nos randos hebdomadaires. Quand pourrons-nous reprendre ? Nul ne le sait vraiment, alors gardons la forme !

Jean Excoffier

Confinement COVID 19

Le 17 Mars 2020, nous voilà confiné en raison de la diffusion du COVID 19. La question était de connaître sa capacité à supporter une telle mesure. En effet, notre pratique nous permet de sortir au moins une fois par semaine en randonnée sur tous types de terrains. De plus, la météo a été très clémente tout au long de la mesure.

Pour ma part, j'ai eu la chance de pouvoir travailler normalement, car les bus à ANNECY ont continué à rouler. A la maison, avec ma compagne, nous en avons profité pour faire du bricolage qui était en attente.

Le sport n'est pas resté sans effet, car chaque jour et en alternance je procédais à du footing et à de la marche dans le respect des règles. NETFLIX a été un bon compagnon de confinement où nous avons découvert de bons programmes et de moins bons d'ailleurs.

La gestion du club a été également au programme : finalisation du programme été automne, finalisation de notre itinérance bretonne de Juin 2021.

Le contact avec les membres du comité par visioconférence a été apprécié permettant la continuité des informations et des projets à venir.

Habitant dans une maison, bricolage, sortie journalière d'une heure, activité professionnelle habituelle m'a permis de supporter cette phase de confinement de bonne manière. Mais il est temps que ça se termine pour qu'on puisse reprendre une vie normale.

Jean ROUILLON

- Et vous avez fait Quoi, pendant le confinement ? - Ben, j'ai fait ...



- l'école aux marmots,

- la peinture des linteaux

- et, des kilos en trop !!